



Lectura Fácil



Cuarto Plan de Salud de La Rioja 2030



Es un Plan para que los riojanos y las riojanas vivan muchos años y que esos años sean con salud y con una buena calidad de vida.



La Rioja



Adaptación a Lectura Fácil y validación por Plena inclusión La Rioja.



Lectura Fácil

Texto escrito en Lectura Fácil

Lectura Fácil:

Método que recoge un conjunto de pautas y recomendaciones relativas a la redacción de textos, al diseño/maquetación de documentos y a la validación de la comprensibilidad de los mismos, destinado a hacer accesible la información a las personas con dificultades de comprensión lectora.

- La Lectura Fácil es una herramienta de accesibilidad cognitiva.
- Los materiales resultantes de la aplicación del método pueden considerarse productos de apoyo para personas con dificultades de comprensión lectora.

(UNE 153101 2018 EX – Mayo 2018)

Enero 2023

Índice

| | página |
|---|--------|
| • Qué es este documento | 4 |
| • Presentación | 5 |
| • Por qué se hace este Plan de Salud 2030 | 7 |
| • Agradecimientos | 10 |
| • Qué se quiere conseguir con este Plan | 11 |
| • Cómo se organiza el Plan | 12 |
| • Áreas de trabajo del Plan | 18 |
| • Acciones transversales | 36 |
| • Diccionario | 40 |

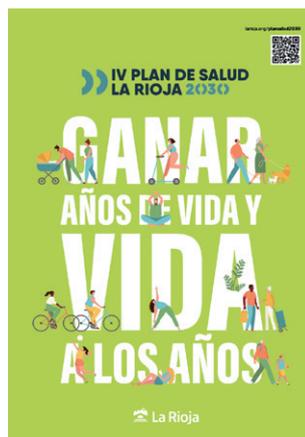


Qué es este documento

Este documento te explica en qué consiste el Cuarto Plan de Salud 2030. Lo ha preparado el Gobierno de La Rioja y son las actuaciones que se van a hacer hasta el año 2030 para que los riojanos y las riojanas puedan tener una buena salud.

Este documento está escrito en Lectura Fácil. Si quieres ver la información del Cuarto Plan de Salud 2030 en lectura ordinaria puedes descargarte el Plan pinchando aquí:

O con el código QR:



Las palabras que aparecen en **negrita** en este Plan están explicadas al final del documento en un diccionario. Están escritas por el mismo orden en el que aparecen en el documento.

Presentación del Plan

José Ignacio Aguado Martín,
que es Director General de Salud Pública,
Consumo y Cuidados
del Gobierno de La Rioja
presenta el Plan y dice esto:

La Salud Pública es un conjunto de actividades
que organizan los gobiernos,
con la participación de la sociedad
para prevenir enfermedades, para proteger
y para cuidar la salud de cada persona
y de toda la población.

Con la pandemia de la COVID-19 hemos visto
cómo se han tenido que adaptar los hospitales,
los centros médicos y también el personal sanitario
para solucionar las situaciones tan graves que hemos vivido.
Y hemos visto que es importante
que la Salud Pública esté preparada para prevenir riesgos.
Pero también hemos visto
que algunas cosas no han funcionado bien
porque eran situaciones muy complicadas
que nunca habíamos tenido.

El trabajo que se hace desde la Salud Pública
quiere tener resultados positivos en la salud de la población.
Los ciudadanos y ciudadanas cada día tienen más información,
por los medios de comunicación, las redes sociales, etcétera.
Y si hay una crisis en cualquier lugar del mundo
nos enteramos.

En las crisis,
como por ejemplo una pandemia,
la Salud Pública es muy importante
para solucionar los problemas de salud de la población.

Las crisis nos hacen aprender a superar retos,
corregir errores y hacer planes para mejorar.

Ahora es el momento de hacer un esfuerzo
para mejorar la Salud Pública, hacerla más moderna,
más fuerte y prepararnos para el futuro.



Por qué se hace este Plan

La forma de entender la salud ha cambiado con el paso de los años porque la sociedad ha cambiado mucho. Hay cambios en la forma de vivir, desigualdades para la salud entre las personas y hay más personas con **patologías crónicas**. Por eso, ahora hay que trabajar en la Salud Pública de otra manera. Y la sociedad tiene que participar.

Hay que pensar en acciones que se centren en la persona y en su familia, en lo que necesitan y lo que prefieren para conseguir el bienestar. Para eso hay que trabajar por la igualdad entre las personas, en la accesibilidad y en la igualdad entre hombres y mujeres.

La protección de la salud es un derecho de todas las personas. Sea cual sea su raza, su sexo, su religión, sus ideas políticas, o su situación económica.

Hay que tener en cuenta que la salud y el bienestar de las personas tienen que ver con temas sociales y económicos. Como el trabajo, el paro, el transporte, etcétera.

Saber cómo afectan los temas sociales en la salud nos puede ayudar a trabajar para acabar con las desigualdades. Así podemos saber qué hace que tengamos buena salud. Es decir, en qué somos fuertes y los recursos que tenemos. En vez de pensar en los problemas y en lo que nos falta.

En la pandemia de la COVID-19 se vio que no todas las personas eran iguales en temas de salud. La Salud Pública tiene que trabajar para evitar estas desigualdades.

También se vio que hacían falta cambios en la Salud Pública y hacerla más moderna.

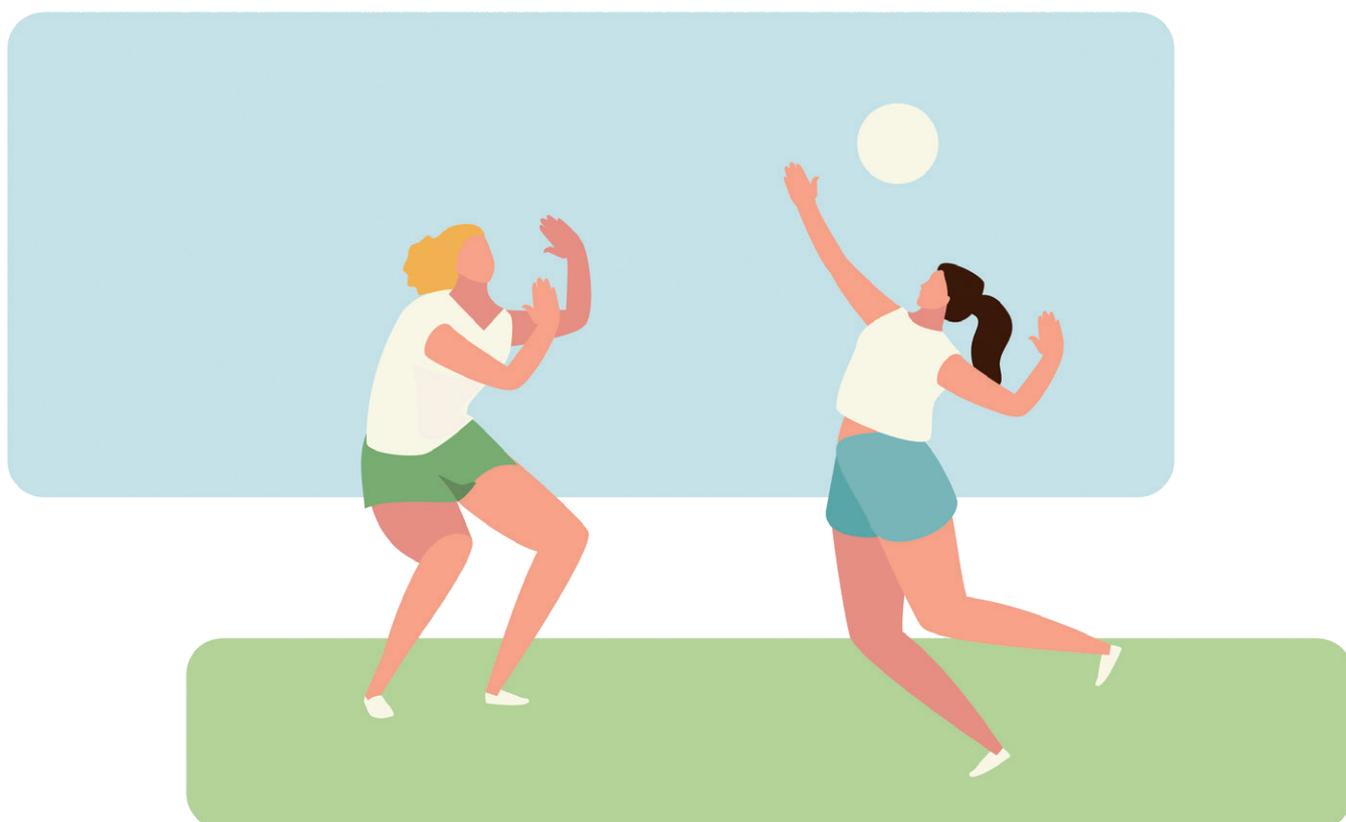
Es importante la participación de ciudadanos y ciudadanas en la Salud Pública a la hora de tomar decisiones y de organizar proyectos.

Los planes de salud sirven para organizar y planificar la salud en un territorio. Por ejemplo, La Rioja. También sirven para ver cuáles son las necesidades más importantes, mejorar la salud y actuar sobre los problemas que tiene la sociedad y sobre los que puedan venir.

La Rioja ha aprobado su Cuarto Plan de Salud 2030. Los planes anteriores se centraban, sobre todo, en tratar las enfermedades. El Cuarto Plan de Salud de La Rioja 2030 recoge muchas cosas de los planes anteriores. Y ahora, este Plan se va a esforzar en promocionar la salud y en la prevención.

Este Plan va a organizar los temas de salud de La Rioja para conseguir mejor coordinación, unión y calidad.

El Cuarto Plan de Salud 2030 va a trabajar también por los derechos a la salud de los niños, niñas y adolescentes que viven en La Rioja. Y para que haya igualdad entre mujeres y hombres en la salud.



Agradecimientos

El Cuarto Plan de Salud 2030 es un documento en el que han participado muchas personas. Muchas personas responsables de políticas de salud han dado sus opiniones.

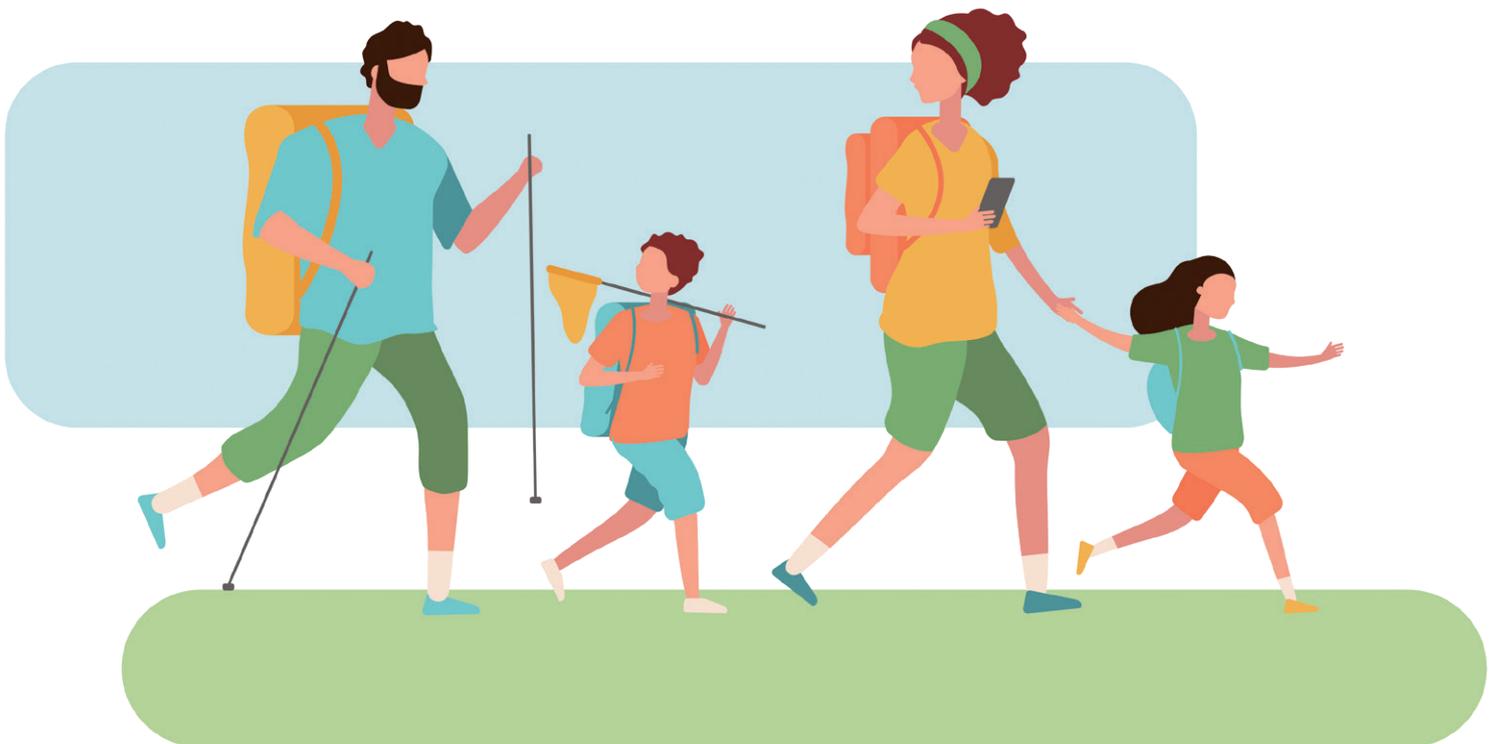
La Consejería de Salud quiere dar las gracias a las personas que han escrito el Plan porque han hecho un esfuerzo muy grande. y hablan de temas que se han aprendido de otros planes y también de temas importantes para el futuro.

La Consejería quiere tener un agradecimiento especial para el doctor Pello Latasa Zamalloa, que fue la persona que empezó a escribir este Cuarto Plan de Salud 2030. También quiere dar las gracias a las asociaciones que han dado ideas para hacer este Plan de Salud porque así se ha tenido en cuenta la opinión de la sociedad.

Qué se quiere conseguir con este Plan

El Plan de Salud de La Rioja 2030 quiere que los riojanos y las riojanas vivan muchos años y que esos años sean con salud y con una buena calidad de vida.

El Plan quiere tener en cuenta la situación de cada persona y su forma de vida, buscar la igualdad y el desarrollo, a la vez que se cuida el medio ambiente. Y quiere que los gobiernos participen para cumplir el Plan.



Cómo se organiza este Plan de Salud

El Cuarto Plan de Salud de La Rioja 2030 está organizado para cumplir unos objetivos y hacer unas actividades para asegurar la atención en la salud de todos los ciudadanos y ciudadanas de La Rioja, porque es un derecho. Quiere evitar que haya desigualdades en salud entre las personas.

El Gobierno de La Rioja sabe que hay muchas cosas que influyen en la salud de las personas, aunque no tengan que ver directamente con temas médicos. Y quiere cuidar esos temas. Por ejemplo, las costumbres en el día a día de las personas, el ambiente que les rodea en el trabajo, en el lugar donde viven, etcétera.

Estos son los puntos más importantes en los que va a trabajar el Cuarto Plan de Salud 2030:

- Promoción de la Salud.
- Salud en todas las Políticas.
- Objetivos de Desarrollo Sostenible-Agenda 2030.
- Una salud más corresponsable.
- Determinantes de la salud.
- Equidad y perspectiva de género.

Te los explicamos más adelante en este documento.

Promoción de la Salud

La Promoción de la Salud es que las personas sepan cómo cuidarse para mejorar su salud. Para eso es importante que tengan formación y habilidades para hacerlo.

Los temas principales para la Promoción de la Salud son:

- Que los ciudadanos y ciudadanas tengan formación sobre temas de salud para que sepan cómo cuidarse mejor.
- Es importante que toda la sociedad participe para que todas las personas puedan utilizar los recursos de la Sanidad.

Salud en Todas las Políticas

Es una forma de trabajar en la que colaboran diferentes instituciones para que las personas tengan mejor salud, más bienestar y haya más igualdad.

Existe una herramienta que se llama 'Evaluación de Impacto en Salud' y que sirve para saber si los planes y los proyectos de salud que se ponen en marcha tienen buenos resultados o malos resultados.

Así se puede ver
qué medidas hay que tomar
para tener mejores resultados.

También se tiene en cuenta la relación que hay
entre la salud de las personas y otros temas como:
la alimentación, los microbios,
las enfermedades que contagian los animales,
los antibióticos, etcétera.
A esto se le llama ‘Una sola salud’.

Objetivos de Desarrollo Sostenible- Agenda 2030

El Cuarto Plan de Salud 2030 también trabaja
para que se cumplan
los **Objetivos de Desarrollo Sostenible**.

Este Plan de Salud tiene que ver, sobre todo,
con el Objetivo número 3,
que es:

‘asegurar una vida sana
y buscar el bienestar de todas las personas
sea cual sea su edad’.

También ayuda a que se cumplan otros Objetivos como:

- Acabar con la pobreza.
- Que haya una educación de calidad.
- La igualdad entre hombres y mujeres.
- Que las personas tengan agua limpia para beber
y servicios de saneamiento.
Es decir,
alcantarillas, váter, etcétera.
- Que haya ciudades y comunidades sostenibles.
Es decir,
que cuiden la naturaleza y contaminen menos.

- Cuidar el planeta para protegerlo del **cambio climático**.
- Que los gobiernos, las empresas, las personas, etcétera trabajen juntas para conseguir los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Una salud más corresponsable

Esto quiere decir que, aunque parezca extraño, cuando se ofrecen más servicios, equipos y programas sobre salud hay muchas personas que se sienten enfermas y que creen que necesitan esos servicios.

Por eso es muy importante que todas las personas tengan educación sobre salud, sobre cómo cuidarse, cómo prevenir enfermedades y tener costumbres sanas en su día a día.

Determinantes de la salud

Los determinantes de la salud son aspectos que influyen en la salud de las personas y que tienen que ver con el lugar donde han nacido, dónde viven, dónde trabajan y otras circunstancias de su día a día.

También con su situación económica, las condiciones que tenga en el trabajo, su vivienda, su educación y su cultura, entre otras cosas.

El medio ambiente también influye en la salud de las personas.

Para que la salud de la población sea buena hay que trabajar en todos estos temas.

Y hay que trabajar también para evitar las 'desigualdades en la salud'. Que es cuando el mismo grupo de población vive siempre diferencias y desigualdades en temas de salud.

Equidad y perspectiva de género

Esto quiere decir que el Cuarto Plan de Salud de La Rioja 2030 va a trabajar para que haya igualdad entre hombres y mujeres y que tengan las mismas oportunidades para tener una buena salud.

Ahora hay diferencias entre hombre y mujeres en cuanto a la salud.

Hay situaciones de desigualdad que son injustas para las mujeres. Por eso hay que hacer políticas y planes para acabar con esta desigualdad.

Una información del año 2019 dice que las mujeres reciben los **diagnósticos** médicos más tarde que los hombres.

Esto puede hacer que mueran más mujeres o que tengan alguna discapacidad por no tener el diagnóstico a tiempo.

Todos los sistemas de salud,
es decir,
las instituciones que organizan los servicios de salud,
trabajan para que haya igualdad
entre hombres y mujeres.

Trabajan por la igualdad
porque saben que ahora hay diferencias en la salud
entre hombres y mujeres.

Y estas diferencias
no son solo por ser hombre o por ser mujer.
También son por la educación de la sociedad,
y porque se cree que lo masculino,
es decir,
lo relacionado con los hombres,
es más importante.

Por eso,
este Plan de Salud 2030
tiene que proteger la igualdad entre hombres y mujeres
en todos sus objetivos y acciones.



Áreas de trabajo del Plan

En este apartado están explicadas las líneas estratégicas.

Es decir,

los temas y los objetivos que se van a trabajar en el Cuarto Plan de Salud de La Rioja 2030.

Hay 3 áreas de trabajo.

y cada una tiene sus objetivos.

Para cumplirlos,

el Gobierno de La Rioja va a hacer diferentes acciones.

Las acciones son de dos tipos.

- Unas son para prevenir y promocionar la salud.
- Otras se harán en los centros de salud, hospitales, centros de día, servicios sociales, etcétera.



Área de trabajo 1

En este Plan, el Gobierno de La Rioja va a trabajar:

- Para que las personas tengan salud desde la infancia hasta la vejez.
- Para que la salud sea justa e igual para todas las personas.
- Para que las personas tengan hábitos sanos y para que los espacios sean sanos y seguros.
- Para prevenir las enfermedades, para detectarlas pronto y atender las que sean crónicas.
- Para pensar primero en las necesidades de las personas, de sus familias y de la sociedad.

Esta área de trabajo tiene 11 objetivos.

1 La salud mental

Trabajar la salud mental en todas las edades, desde la infancia hasta la vejez.

Prevenir las enfermedades mentales y acabar con los pensamientos que tienen algunas personas de que los temas de salud mental son solo de un grupo de personas y no de toda la sociedad.

Acciones para prevenir y promocionar la salud:

- Conocer cuáles son las situaciones y los grupos de personas vulnerables para trabajar la salud mental.
Tener más atención con las situaciones de niños y niñas y de jóvenes.

- Mejorar los recursos para dar mejor atención a los problemas de salud mental de niños y niñas y de jóvenes.
- Prevenir enfermedades mentales y suicidios. Vigilar el comportamiento de la juventud.
- Acabar con los pensamientos que tienen algunas personas de que los temas de salud mental son solo de un grupo de personas y no de toda la sociedad. Evitar la discriminación de las personas con problemas de salud mental.
- Trabajar con colegios e institutos de La Rioja para prevenir, detectar y atender problemas de alimentación. Trabajar para que niños, niñas y jóvenes se quieran y acepten su cuerpo

Acciones en los centros de salud, hospitales, centros de día, servicios sociales, etcétera:

- Trabajo en equipo entre médicos y enfermeras de los centros de salud y profesionales de salud mental para poner en marcha proyectos de cuidados y hábitos saludables para pacientes, para las personas que les cuidan y para sus familias.
- Trabajar el bienestar emocional y la atención temprana. Es decir, para atender los problemas de salud mental que puedan tener los niños y niñas.

2 La alimentación sana

Trabajar para que la ciudadanía tenga una alimentación sana,
para que haga ejercicio
y para que haya menos obesidad.

Acciones para prevenir y promocionar la salud:

- Que las administraciones y las instituciones trabajen juntas para que la ciudadanía tenga una alimentación sana y haga ejercicio.
Prestar más atención a la alimentación y al deporte de niños y niñas y de jóvenes.
- Sensibilizar sobre la **lactancia** materna y sobre su importancia en los primeros meses de vida del bebé.

Acciones en los centros de salud, hospitales, centros de día, servicios sociales, etcétera:

- Que médicos y enfermeras de los centros de salud eduquen a sus pacientes en temas de salud.
Es decir,
que aconsejen a sus pacientes para que tengan una alimentación sana, para que hagan ejercicio, y para evitar el **sedentarismo**.
- Que médicos y enfermeras de los centros de salud y profesionales de la alimentación, como nutricionistas y **endocrinos**, trabajen juntos para poner en marcha proyectos para pacientes con problemas de alimentación, para sus familias y para las personas que les cuidan.

3 La salud bucodental

Trabajar la prevención y la atención sanitaria de la salud de la boca y de los dientes.

Acciones para prevenir y promocionar la salud:

- Que las personas cuiden su boca desde que son pequeñas y durante toda su vida. Atender de forma especial a personas vulnerables.
- Vigilar, prevenir y mejorar la atención sanitaria de la salud bucodental.

4 Prevenir las adicciones

Actuar para prevenir las **adicciones**.

Acciones para prevenir y promocionar la salud:

- Mejorar las normas para que haya menos personas con adicciones. Y hacer **espacios saludables**.
- Sensibilizar a la juventud para que utilicen bien las tecnologías y para que no consuman drogas.
- Controlar la publicidad que hay sobre juegos.

Acciones en los centros de salud, hospitales, centros de día, servicios sociales, etcétera:

- Los médicos y enfermeras de los centros de salud darán consejos a sus pacientes para prevenir el consumo de alcohol y de tabaco.
- Hacer reuniones en grupo para apoyar y prevenir las adicciones.

5 Salud sexual y reproductiva

Trabajar conductas respetuosas y seguras de **salud sexual y reproductiva**.

Acciones para prevenir y promocionar la salud:

- Cumplir los objetivos de ‘La Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva’ del Gobierno de España.
Se hará con información que apoye la salud sexual inclusiva, positiva y completa y que cumpla los derechos sexuales y de tener hijos o hijas.
- Mejorar la accesibilidad de los servicios de salud sexual y reproductiva de La Rioja.
El objetivo es que todos los riojanos y las riojanas puedan usarlos en igualdad de condiciones, sean cuales sean sus gustos sexuales o sus circunstancias.
Tener en cuenta a las personas más vulnerables.
- Que las administraciones e instituciones trabajen juntas para informar y educar en temas de salud sexual.
Tener en cuenta la igualdad de género y el respeto a otras personas con gustos y formas de sentirse diferentes.
- Que la **atención anticonceptiva** sea de calidad para todos los riojanos y riojanas.



Acciones en los centros de salud, hospitales, centros de día, servicios sociales, etcétera:

- Trabajar para que se diagnostiquen antes las **infecciones de transmisión sexual**.
Para conseguirlo, tienen que hacerse más pruebas, en más centros.
y a las personas que tienen más riesgo de contagiarse.
- Hacer planes de salud reproductiva y que los **partos** sean de calidad y un momento agradable.
Hacer que las mujeres y sus parejas, si las tienen, sean los protagonistas durante el embarazo, el parto y en los primeros meses del bebé.
- Hacer estudios para saber si hay desigualdades con personas que tienen enfermedades de transmisión sexual y saber cómo hay que atenderlas y qué hacer para prevenir esas enfermedades.
- Hacer que los servicios de salud sexual y reproductiva, las farmacias y otras asociaciones de La Rioja atiendan sobre temas de salud sexual y reproductiva.



6 Trabajar los buenos tratos entre personas y prevenir la violencia de género.

Acciones para prevenir y promocionar la salud:

- Prevenir la violencia de género con la pareja o con otra persona con nuevos planes que recojan todos los tipos de violencia de género que hay.

- Incluir el buen trato en las atenciones que los y las profesionales de la salud hacen en grupos o de manera individual. Hacer que el trato a personas con discapacidad física, sensorial o cognitiva sea mejor.

Acciones en los centros de salud, hospitales, centros de día, servicios sociales, etcétera:

- Que profesionales de los centros de salud y profesionales de la salud mental trabajen juntos para detectar antes los casos y los tipos de violencia de género y actúen lo antes posible. Para ello, trabajarán nuevas formas para detectar la violencia de género, habrá más reuniones con las víctimas y se les acompañará durante todo el proceso.

7 Trabajar el envejecimiento activo. Y evitar la fragilidad, es decir, la vulnerabilidad y debilidad de las personas mayores.

Acciones para prevenir y promocionar la salud:

- Cumplir los objetivos del ‘Documento de consenso sobre prevención de la fragilidad en la persona mayor’ del Gobierno de España. El objetivo es retrasar el proceso de deterioro funcional. Es decir, cuando una persona pierde autonomía y necesita ayuda para hacer actividades de su vida diaria.

- Hacer programas para que las personas tengan un proceso de envejecimiento saludable, puedan ser autónomas y puedan vivir más tiempo en su casa y en su comunidad, antes de entrar en una residencia.
- Formar a personas mayores y a personas cuidadoras sobre hábitos de vida saludable, enfermedades y accidentes que puedan tener.

Acciones en los centros de salud, hospitales, centros de día, servicios sociales, etcétera:

- Detectar con tiempo los casos de personas mayores de 70 años que son más vulnerables o personas mayores con discapacidad.
- Hacer programas para que los procesos de envejecimiento sean activos y las intervenciones cumplan con el diagnóstico y los consejos del **geriatra**.

8

Crear información sobre salud y espacios saludables y seguros en las ciudades, pueblos o barrios.

Trabajar más en colegios, institutos, centros de trabajo, espacios públicos, viviendas y centros de servicios sociales.

Acciones para prevenir y promocionar la salud:

- Mejorar los espacios de las ciudades y de los pueblos y trabajar para que las personas tengan una vida activa y una buena convivencia con otras personas. También para que todas las personas sean iguales

y tengan una vida justa.

Cumplir los objetivos

de la 'Estrategia de Promoción de la Salud y de Prevención' del Gobierno de España para luchar contra el cambio climático.

- Hacer un documento con todos los servicios de salud, que sea accesible para toda la ciudadanía y que los y las profesionales de salud trabajen con él.
- Que Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja trabaje con residencias y centros de mayores.
- Que Educación del Gobierno de La Rioja trabaje con colegios e institutos para crear una red para dar información sobre la salud que las personas puedan utilizar.
- Que la Consejería de Igualdad trabaje para cumplir las normas de igualdad de España y de La Rioja.
- Que las administraciones de Salud y Trabajo trabajen juntos, para cumplir la 'Estrategia Española de Salud y Seguridad en el Trabajo' del Gobierno de España.

Acciones en los centros de salud, hospitales, centros de día, servicios sociales, etcétera:

- Trabajar el **abordaje biopsicosocial** y los determinantes para la salud para informar sobre salud, sobre todo, a personas con problemas de salud crónicos o en situación de vulnerabilidad.

- Formar a personas que trabajan en salud, residencias, centros de día o servicios sociales sobre cómo afecta la forma de vida de cada persona a su salud y para que sepan informar a la ciudadanía sobre la importancia de la salud.
- Que los historiales digitales de los pacientes incluyan información sobre la vida social de la persona, condiciones en las que vive, sobre su familia y su comunidad.

9

Cuidar y mejorar la atención de las personas que tienen enfermedades crónicas o raras y cuidar a sus personas cuidadoras. Estos cuidados deben ser justos.

Acciones en los centros de salud, hospitales, centros de día, servicios sociales, etcétera:

- Formar a las personas enfermas para que puedan ser pacientes expertos y enseñen a otros pacientes a cuidarse igual de bien que ellos.
- Organizar con asociaciones de pacientes y otras organizaciones de La Rioja formaciones específicas para las personas que cuidan de personas enfermas y que no son profesionales.
- Impulsar redes para apoyar a personas con enfermedades crónicas y a las personas que les cuidan en su casa o en el centro en el que estén.

Facilitar la participación en estas redes de organizaciones y asociaciones de pacientes, etcétera.

- Hacer **cribados** a la ciudadanía.

10 Mejorar la seguridad en la atención sanitaria, crear planes para que el trato sea justo y reducir errores de profesionales de la salud.

Acciones en los centros de salud, hospitales, centros de día, servicios sociales, etcétera:

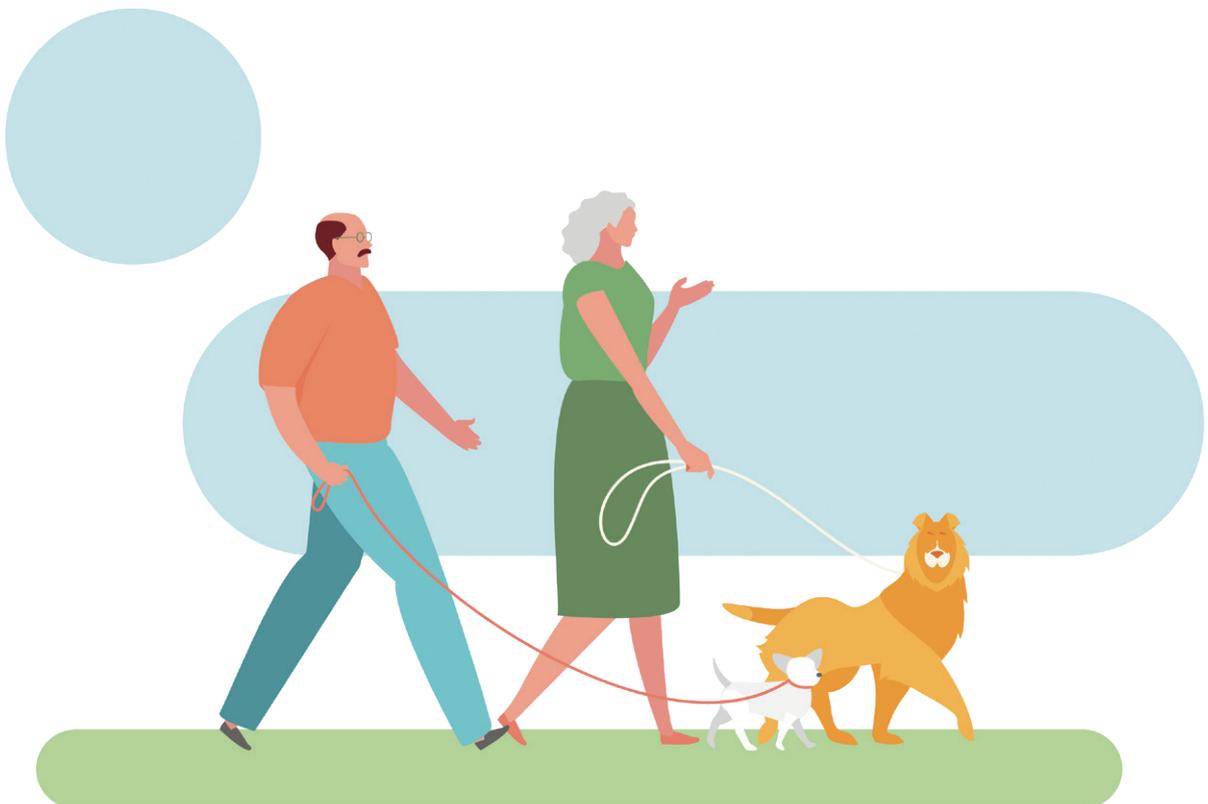
- Formación para que haya más seguridad en los centros sanitarios, en sus sistemas, procesos, atenciones, comunicaciones, etcétera.
- Formación para que los pacientes estén y se sientan más seguros.
- Reducir la poli-medicación de los pacientes. Es decir, cuando una persona tiene varias enfermedades y toma más de 5 pastillas al día durante mucho tiempo.



11 Transformar los recursos de Salud para que sean más completos y más coordinados

Acciones en los centros de salud, hospitales, centros de día, servicios sociales, etcétera:

- Mejorar la atención de los pacientes en los centros de salud y acabar con las desigualdades.
- Organizar los recursos y las tecnologías de Salud para dar mejor servicio.
- Mejorar la organización, la calidad, la seguridad y hacer que los hospitales funcionen mejor.
- Mejorar los sistemas de información de salud y digitalizar los sistemas de información para dar un servicio mejor.



Área de trabajo 2

En este Plan, el Gobierno de La Rioja va a trabajar para:

- Proteger la salud de los riojanos y las riojanas de peligros del ambiente, como productos tóxicos, o de una mala alimentación.
- Garantizar la seguridad de los espacios.
Esta área de trabajo tiene 4 objetivos.

Esta área de trabajo tiene 4 objetivos.

1 Prevenir, vigilar y controlar las enfermedades contagiosas:

- Modernizar los sistemas de vigilancia para controlar y que haya menos contagios.
- Mejorar la vigilancia y el control de las infecciones que se puedan coger en un centro de salud, hospital, etcétera, y de las **bacterias** resistentes que no pueden curarse con antibióticos.

2 Proteger la salud y reducir enfermedades y muertes causadas por problemas del medio ambiente o por una mala alimentación.

- Fijarse en los objetivos de **AESAN**, para hacer planes de alimentación saludable. Tener en cuenta las diferencias sociales y las diferencias entre hombres y mujeres cuando consumen.

- Fijarse en los objetivos del ‘Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena Alimentaria’ del Gobierno de España para reducir los riesgos que tienen para la salud algunos alimentos. Controlar que los alimentos cumplan las leyes, sean seguros y tengan a la vista información sobre sus ingredientes.

3 Mejorar los protocolos para estar preparados y tener respuestas si hay una crisis sanitaria o una situación de emergencia.

- Mejorar los protocolos para dar respuestas más rápidas y coordinadas, si hay nuevas crisis sanitarias.
- Formar a profesionales de salud para que respondan rápido, si hay una crisis sanitaria.
- Tener en cuenta la **epidemiología ambiental** en los protocolos para dar respuesta a nuevas emergencias con riesgos para la salud.

4 Proteger la salud de los riojanos y las riojanas de las amenazas y los problemas que puedan ocurrir por el cambio climático.

- Fijarse en el ‘Plan Nacional de Preparación y Respuesta frente a Enfermedades Transmitidas por **Vectores**’ del Gobierno de España para hacer un plan de trabajo en La Rioja. Es para estar preparados y poder actuar rápido, si hay enfermedades transmitidas por vectores.

- Luchar contra el cambio climático.
Trabajar para prevenir las temperaturas extremas,
Es decir,
cuando hace mucho calor o mucho frío.
Crear oasis climáticos,
que son espacios públicos
con buenas condiciones de temperatura
para que las personas los utilicen
cuando hay temperaturas extremas en la calle.
Mejorar los espacios de las ciudades y de los pueblos
para que las personas los utilicen
para tener una vida activa y para convivir.

Área de trabajo 3

En este Plan, el Gobierno de La Rioja va a trabajar para:

- Que los temas y las políticas de salud se hagan de forma participativa, justa y pensando en las personas.

Esta área de trabajo tiene 3 objetivos.

1 El Gobierno tiene que ser práctico y facilitar la participación de la población para saber qué temas son los más importantes y trabajar en ellos.

- Crear un grupo de trabajo para temas de salud en el que participen y trabajen juntas todas las Consejerías del Gobierno de La Rioja.
- Darle más importancia a los Consejos de Salud y a los órganos participativos para que participen personas de diferentes áreas y así mejorar la salud y la calidad de vida de la ciudadanía.

- Crear formas para participar y compartir trabajo entre Salud y las asociaciones de personas cuidadoras y pacientes con enfermedades crónicas.
- Contar con la ciudadanía y las organizaciones para realizar estudios de salud en las diferentes zonas de La Rioja.
- Hacer actividades con asociaciones, ciudadanía, etcétera en entornos sanitarios, educativos y sociales.
- Hacer que la ciudadanía sea responsable y se cuide y sean autónomos en su salud.
- Incorporar grupos de trabajo en centros de salud y hospitales que sean profesionales en buenos tratos, violencia de género, hábitos saludables, etcétera.

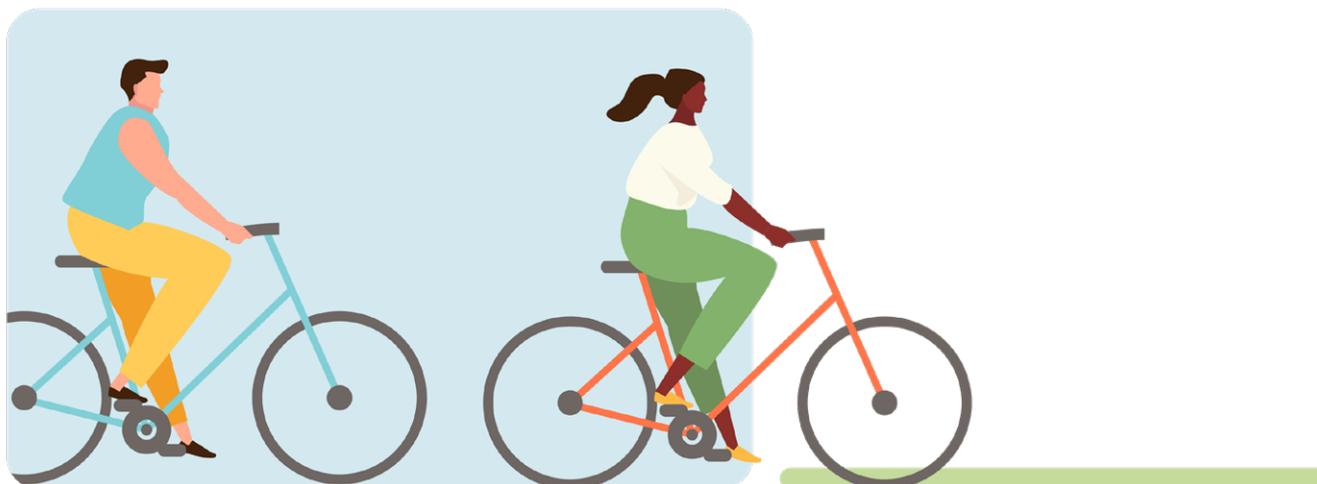
2**Mejorar la igualdad y las atenciones del Gobierno de La Rioja en temas de salud.**

- Facilitar el uso de sistemas sanitarios y sociales.
Es decir,
que sean accesibles y estén disponibles para todas las personas.
Y mejorar las atenciones para que sean iguales para todas las personas.
Prestar especial atención a personas vulnerables.
- Eliminar la discriminación de personas vulnerables.
Por ejemplo:
personas mayores, personas enfermas o personas con discapacidad.

- Cualquier actividad que se haga de temas de salud tiene que incluir la perspectiva de género. Es decir, que hombres y mujeres son iguales.
- Hacer que la salud bucodental sea accesible y de calidad para las personas con discapacidad como lo es para el resto de la ciudadanía.
- Organizar acciones de salud para mejorar el respeto y la igualdad entre las personas.

3 Que la política se comprometa con la salud y formar a profesionales y a la ciudadanía para que sepan la importancia de la salud y de cuidarse.

- Organizar actividades educativas para mejorar la salud de todos los riojanos y riojanas.
- Formar y hacer que las personas responsables de la política y los y las profesionales sepan lo importantes que son sus decisiones para la salud de la ciudadanía.



Acciones transversales de las 3 áreas de trabajo. Es decir, acciones que afectan a las 3 áreas.

Para conseguir lo que se propone en cada área de trabajo de las que te hemos hablado en el capítulo anterior es necesario

que el Gobierno de La Rioja se modernice y se haga más fuerte.

Para eso,

hay que tener en cuenta

las desigualdades que hay entre personas, los hábitos saludables, la salud mental y sexual de la ciudadanía y la prevención de adicciones.

Y que las políticas del Gobierno de La Rioja trabajen por una salud única.

Es decir,

una salud igual para toda la ciudadanía.

El Gobierno de La Rioja quiere que sus profesionales y su ciudadanía tengan formación y sean responsables en temas de salud.

En resumen,

dentro del Plan de Salud 2030

hay unos temas que siempre se van a trabajar para cumplirlo:

- Digitalización y modernización.
- Compromiso político por la salud y formación.
- Coordinación.
- Investigación.

Digitalización y modernización:

- Crear un registro o un sistema para vigilar qué riesgos existen para la salud.
Y que con él, el Gobierno vea y trabaje los temas que sean más importantes o urgentes, cómo salud mental y salud sexual, fragilidad, envejecimiento, alimentación, infecciones y desigualdades sociales.
- Crear páginas web o aplicaciones de la Consejería de Salud para que la ciudadanía tenga información clara y pueda ser autónoma para hacer trámites de salud.
- Utilizar las redes sociales para informar a la ciudadanía sobre servicios y programas de salud.
- Mejorar los equipos informáticos del Gobierno de La Rioja, para cumplir el **Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia**.
- Crear programas para estudiar la información sanitaria y ver si las medidas del Gobierno tienen buenos resultados.

Compromiso político y formación:

- Compromiso del Gobierno de La Rioja por la salud. Todas las áreas del Gobierno trabajarán por una salud única. Los temas de vivienda, transporte, cambio climático, obras, etcétera tendrán en cuenta la salud.

- Las formaciones a profesionales de cualquier área tratarán temas de salud y la importancia de que la salud se relacione con otros temas como el transporte, la vivienda, las obras, el cambio climático, etcétera.
- Crear la Escuela de Salud de La Rioja, que es un espacio para que la ciudadanía sea más autónoma con los temas de salud. y que ofrezca materiales educativos.

Coordinación:

- Que el Gobierno de La Rioja, sus diferentes áreas de trabajo y las diferentes asociaciones de La Rioja trabajen en equipo para garantizar el bienestar emocional de la ciudadanía y prácticas sexuales y reproductivas seguras.
- Animar a otros sectores, asociaciones, etcétera para que se modernicen e investiguen sobre salud.

Investigación:

- Hacer investigaciones con otras instituciones para saber cómo actuar en los determinantes para la salud.

- Hacer investigaciones que traten:
 - Si la atención sanitaria es diferente para hombres y para mujeres.
 - Y para mejorar la atención de los casos de violencia de género.
- Hacer investigaciones para saber más sobre cómo prevenir los daños que puedan estar relacionados con la atención sanitaria.



Diccionario

Patologías crónicas

Son enfermedades que duran mucho tiempo o que no se pueden curar.

Por ejemplo,
la diabetes.

Objetivos de Desarrollo Sostenible

También se les llama con tres letras, ODS.

Son 17 objetivos

que muchos países, organizaciones y personas crearon para solucionar los problemas importantes del mundo.

Cambio climático

Es cómo actúan las personas que hace que la temperatura de la tierra aumente. Esto hace que haya inundaciones, olas de calor o que falte el agua potable.

Diagnóstico

Es el resultado que te da el médico o la médica, después de hacer pruebas al paciente.

Lactancia

Es cuando el bebé toma la leche del pecho de su madre.

Es la forma más natural de alimentar a un bebé.

Sedentarismo

Es tener una vida poco activa.

Por ejemplo:

estar mucho tiempo sentado o acostado, y no hacer ejercicio.

Endocrino

Médico especialista
que trata algunos cambios en el cuerpo.
Por ejemplo,
engordar o adelgazar mucho
sin que la persona cambie su alimentación.

Adicciones

Es una enfermedad del cerebro
que hace que dependas de algo
en tu día a día.
Por ejemplo:
de drogas, alcohol, etcétera.

Espacios saludables

Que los lugares de trabajo, ocio, estudio, etcétera
ayuden a que las personas tengan buena salud.

Salud sexual y reproductiva

Es la salud
que permite disfrutar de una vida sexual sana, segura
y con respeto.

Atención anticonceptiva

Es un servicio en el que un equipo de salud profesional
informa, asesora y apoya
a una persona o a una pareja
a identificar sus necesidades
y a tomar decisiones, libres, responsables y voluntarias
sobre su salud reproductiva.
Es decir,
sobre tener hijos e hijas
o no tener.

Infecciones de transmisión sexual

Son enfermedades que contagian unas personas a otras a través del sexo cuando no usan preservativo.
Se pueden contagiar si una persona está enferma.

Parto

Es el momento en el que nace un bebé.

Envejecimiento activo

Es mejorar la calidad de vida de las personas mayores, con pautas y herramientas que ayuden a identificar y a reconocer la aparición de síntomas de envejecimiento y para que ese envejecimiento sea más lento.

Geriatra

Médico que atiende a las personas mayores.

Abordaje biopsicosocial

Es una forma de trabajar la salud que dice que la salud de las personas depende de su vida social, de su salud física y de su salud mental

Cribado.

Son pruebas que se hacen a algunos grupos de personas de forma temprana.
Es decir, con tiempo, antes de que empiecen los síntomas y que así sean menos graves.

Bacteria

Organismo muy pequeño que a veces produce enfermedades.

AESAN

Agencia que se encarga de recomendar cómo comer de manera más saludable y que los alimentos sean seguros.

Epidemiología ambiental.

Es la ciencia que estudia el medio ambiente y dice lo que hay en él y puede provocar enfermedades en las personas.

Vectores

En salud, los vectores son animales o insectos como ratas, mosquitos, garrapatas, etcétera, que transmiten enfermedades a las personas.

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Es un proyecto de la Unión Europea que reparte dinero entre los países de Europa para superar la crisis de la COVID-19.





Cuarto Plan de Salud de La Rioja 2030



Lectura Fácil



La Rioja